Extra

A SOLO S/ 0.50!

HOY GRATIS

» MARTES 21 de ENERO de 2025 » Año LX » Nº 20,047

www.extra.com.pe



¡AY, DIOS MÍO!

MISMO SENDERO, COLOCAN 'CAJA BOMBA' EN PUERTA DE FISCALÍA

EXPLOSIÓN DEJÓ HERIDOS A DOS Y DESTRUCCIÓN EN VIVIENDAS Y EDIFICIOS

ATRIBUYEN ATAQUE A MINEROS INFORMALES QUE ANTES AMENAZARON A FISCAL.

VOLVIÓ EL TERROR

Pág. 3

HIJITA SALVÓ DE TERRIBLE DETONACIÓN

Pág. 6

MAFIA DESTROZA LA PIERNA A MAMITA

HIJOS PROMETEN AL 'PAPÁ DE LA CUMBIA', VÍCTOR YAIPÉN.

Pág. 9

"TU MÚSICA NO MORIRÁ"

JURÓ COMO PRESIDENTE

"EDAD DE ORO REGRESA", DIJO TRUMP AL ASUMIR EL MANDO

Pág.10

Diario Extra-Perú

@ExtraPeru

diario_extra



COMERCIANTES SE ATRINCHERARON PARA EVITARLO

MUNICIPIO CIERRA MERCADO 9 DE OCTUBRE

La Municipalidad de La Victoria clausuró el mercado de abastos "9 de Octubre" debido a problemas de infraestructura, salubridad y una deuda de más de 800 mil soles con la comuna. Ubicado en la cuadra dos del Jirón Pino, este centro de abastos funciona desde 1970. Jorge Reátegui, gerente municipal de La Victoria, indicó que solo 70 de los 386 puestos están activos comercialmente, lo que refleja la difícil situación del mercado.

170 EN EL 2024

Alarma por casos de feminicidio



Más de 450 casos de feminicidios se registraron entre 2022 y 2024, revelando un peligroso incremento de estos crímenes. El 2024 cerró con 170 casos reportados por la Defensoría del Pueblo, de los cuales 10 correspondieron a niñas y adolescentes. Ante estas cifras, la institución pidió a los distintos poderes del Estado implementar políticas más efectivas para reducir los feminicidios.

• Arrasan con equipos de fotografía por más de 200 mil soles.

ESCANDALOSO ROBO EN SEDE DEL MINCUL

Pese a parecer un fortín en seguridad, la sede del Ministerio de Cultura (Mincul) fue vulnerada por ladrones en varias ocasiones durante el 2024, robándose costosos equipos fotográficos sin que se hasta la fecha sea hallado el culpable.

Un reportaje del dominical 'Panorama' revela que los hurtos se registraron desde abril hasta noviembre de 2024, siendo los objetivos cámaras fotográficas y filmadoras de las marcas Canon, Sony y Nikon. Además, se sustrajeron lentes fotográficos, cargadores, baterías y hasta un disco duro.





• Mafia hizo sustracción sistemática desde abril a noviembre del 2024.

Quienes se apoderaron de los equipos conocían los lugares donde se guardaban y usaron llaves para abrir los cajones.

Según profesionales de fotografía consultados, el monto de lo sustraído fácilmente podría superar los 200 mil soles.

De acuerdo con 'Panorama', los delincuentes ingresaron hasta dos veces a la oficina de Imagen Institucional, así como al proyecto Qhapaq Ñan, al Centro de Registros y a la Dirección de Elencos Nacionales.

El reportaje señala que las sustracciones evidencian serias fallas en la seguridad de la institución.

El último episodio ocurrió en noviembre de 2024, con robos los días 11 y 26, nuevamente en la oficina del Proyecto Qhapaq Ñan.

Tras confirmar los incidentes, Walter González López, asesor legal de la Oficina de Operaciones y Mantenimiento, manifestó que se están llevando a cabo investigaciones para determinar responsabilidades.



ALIMENTOS. La especialista en nutrición del Hospital Nacional Arzobispo Loayza, Roxana Román, recomendó cambiar los alimentos procesados por opciones saludables y naturales para evitar enfermedades cardiovasculares que puedan complicar la salud. "Si una persona tiene sobrepeso u obesidad, esto constituye un factor de riesgo, y debe bajar de peso para no afectar su sistema cardiovascular", señaló.

EN ZONA RECUPERADA DE SAN JUAN DE LURIGANCHO

FISCALIZADORES MASACRAN A COMERCIANTE

Durante un operativo de desalojo, fiscalizadores propinaron una golpiza a un ambulante, a quien incluso patearon en el suelo en San Juan de Lurigancho. El hecho ocurrió en la zona recuperada del paradero 10 de Canto Grande. Un video captó la agresión al hombre, ya reducido. Son al menos diez ediles quienes lo golpearon brutalmente. El gerente municipal, Alejandro de la Cruz, reconoció el exceso e informó que los tres trabajadores involucrados han sido identificados y separados de sus funciones mientras se realizan las investigaciones correspondientes.



METEN BOMBAZO A SEDE FISCAL

Criminales dejaron caja con dinamita y anfo. Dos quedaron heridos.

Usando una poderosa combinación de dinamita con anfo, delincuentes atentaron contra la sede de la fiscalía, dejando heridas a dos personas además de caos y destrucción en Trujillo.

El atentado criminal, el primero contra una sede del Ministerio Público en la zona, fue ejecutado por dos personas, pasadas las 12 de la noche.

Cámaras de seguridad captaron cuando un falso delivery deja una caja en cuyo interior se hallaba activada la poderosa masa explosiva, frente a la sede fiscal de siete pisos en la av. Jesús de Nazareth, a pocos minutos del Centro Histórico de la ciudad.

Apenas se aleja, se registra la detonación cuyo estruendo despertó a todos los que se hallaban a 500 metros a la redonda.

La explosión fue tan poderosa que hizo un forado de diez centímetros de profundidad, destruyó ventanas y afectó casas, locales comerciales y un colegio cercano.

Pero quienes resultaron más afectados fueron el vigilante de la entidad pública y el chofer del taxi con placa 71D-268, quien esperaba el cambio de luz en el semáforo. Este último fue hallado inconsciente dentro de su carro.

Serenos de Trujillo trasladaron a los heridos al hospital Belén mientras la Policía especializada recogía indicios para certificar la clase de explosivo usado.

Agentes de la Policía Nacional del Perú (PNP) iniciaron la investigación para identificar al responsable del hecho, y quién estaría detrás del atentado contra el Ministerio Público.

FISCAL ERA AMENAZADA DESDE UN DÍA ANTES

"ES OBRA DE LA MINERÍA ILEGAL"



El atentado a la sede del Ministerio Público en Trujillo estaría relacionado con la minería ilegal y es urgente restituir la figura de detención preliminar, dijo la fiscal de la Nación, Delia Espinoza.

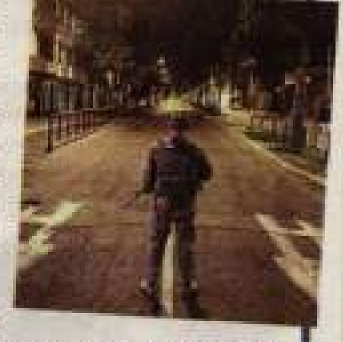
"La herramienta no existe en este momento en casos de no flagrancia, por eso exijo públicamente, ¿qué más esperamos? ¿Que haya más destrozos, más pérdidas humanas? No queremos llegar a esos extremos", agregó.

Espinoza indicó que, el artefacto explosivo detonado "procedería de la minería ilegal".

Además, reveló que una fiscal "a cargo de un caso grave de criminalidad organizada" ha recibido amenazas desde días antes. "Incluso pareciera que esto tiene total vinculación con lo que acaba de ocurrir. Esto no nos sorprende porque el Ministerio Público está trabajando a nivel nacional silenciosamente. (...) Los fiscales están haciendo un buen trabajo y siguiendo las huellas de criminales de alta peligrosidad", mencionó.

PLANTEA ALCALDE MARIO REYNA

TOQUE DE QUEDA DESDE LA 1 A. M.



Implementar un toque de queda desde la 1:00 a. m. en zonas declaradas en emergencia, como medida para controlar el movimiento de personas durante la madrugada, planteó el alcalde de Trujillo, Mario Reyna Rodríguez.

Tras condenar el ataque, el burgomaestre propuso trasladar los penales a zonas remotas y alejadas de los centros urbanos.

También suspender la circulación de dos personas en motocicletas, y mayores recursos para las unidades policiales de investigación criminal y el Ministerio Público.



MININTER DICE QUE ATENTADO ES REPRESALIA POR ACCIONES DE ENTIDAD

POLICÍAS Y MILITARES TOMAN LAS CALLES DE TRUJILLO

El Ministerio del Interior (Mininter) rechazó el atentado a la sede fiscal trujillana, señalando que este constituye una respuesta a las acciones de dicho sector contra el crimen organizado en La Libertad, que han puesto tras las rejas a líderes de redes delictivas nacionales y transnacionales. En un comunicado, el Mininter sostuvo que el hecho suscitado es una respuesta criminal que busca amedrentar a las autoridades e intimidar a la ciudadanía. "Sin embargo, la Policía Nacional no va a retroceder y pondrá tras las rejas a todos los responsables", subrayó. Ante esta situación, el Gobierno anunció que las Fuerzas Armadas (FF.AA.) y la Policía Nacional del Perú (PNP) tomarán el control de Trujillo, en el marco del estado de emergencia que rige en esa zona. "Reafirmamos el trabajo conjunto del Gobierno central, el gobierno regional y las autoridades municipales para garantizar el orden, proteger a las familias de La Libertad y conseguir un futuro con justicia para todos los peruanos", se lee en un comunicado.



"ES UN ACTO DE TERRORISMO URBANO"

El ataque a la sede de la Fiscalía en Trujillo fue calificado por el congresista Diego Bazán como un acto de "terrorismo urbano".
Para el legislador, este se asemejaría a los cometidos en los años ochenta, como el atentado en la calle Tarata, en Miraflores.

Bazán advirtió que este tipo de actos busca sembrar miedo en la población y denunció la falta de medidas efectivas por parte del Gobierno Central. Indicó que la minería ilegal está sirviendo como fuente de provisión de explosivos para estas organizaciones criminales.



LA PÁGINA DEL SACARRONCHAS

REPRESALIA

Para el presidente del Consejo de Ministros, Gustavo Adrianzén, el ataque a la sede fiscal sería una represalia de organizaciones criminales "prontas a ir a prisión", y dijo que insistirán en conseguir que se promulgue la ley que tipifica el delito de terrorismo urbano. "No vamos a escatimar en volver a insistir sobre esta misma propuesta legislativa. Es intolerable que no tengamos una calificación legal", aseveró.



CADENA PERPETUA

El congresista Jorge Montoya descartó la necesidad de un cambio inmediato, pero instó a aplicar sanciones más severas contra los responsables. "No en este caso (censurar al ministro), pero que sí se tomen medidas drásticas contra los delincuentes que han puesto esa bomba, dándoles cadena perpetua", afirmó.



EL PECHO



El gobernador César Acuña se comprometió a "poner el pecho" por los liberteños al liderar acciones concretas contra la creciente inseguridad en su región. Esto ocurrió tras reunirse con ministros, representantes del Poder Judicial, la Fiscalía y las Fuerzas Armadas y Policiales.

ACLAREN

El legislador Juan Burgos dijo que el Congreso habría usurpado funciones al señalar que su extrabajadora Andrea Vidal no fue objetivo de sicarios. Indicó que la Oficina de Comunicaciones y la Oficialía Mayor deben explicar por qué publicaron esa versión mediante un comunicado.



CITADA



La jefa de la Oficina de Comunicaciones e Imagen Institucional del Parlamento, Alejandra Aramayo, fue citada para responder ante su grupo de trabajo por la publicación de la necropsia de Andrea Vidal en las redes sociales del Legislativo. La cita se realizará el próximo viernes, 24 de enero, a las 9 a. m.

DILIGENCIA

El Ministerio Público realizó una diligencia de peritaje al equipo celular del capitán PNP Junior Izquierdo Yarlequé, conocido como 'Culebra', fue dispuesta por el fiscal Carlos Ordaya López, del Equipo Especial de Fiscales contra la Corrupción del Poder (Eficcop). En esta, se practicó la "extracción de información del equipo celular [...]".



MP SUSPENDIÓ ACTIVIDADES

SEGUNDA FISCALÍA INVESTIGA ATENTADO

El Ministerio Público informó que la Segunda Fiscalía Provincial Penal Corporativa de Trujillo inició una investigación para esclarecer el atentado contra la sede de esa institución en la ciudad de Trujillo, ataque que condenó.

Expresó también su solidaridad con las víctimas, informando que este atentado dejó a dos ciudadanos con lesiones de consideración. "Nos solidarizamos con los afectados y esperamos su pronta recuperación", señaló la entidad.

En un comunicado difundido por el Ministerio Público en sus redes sociales, se precisó que el atentado con artefactos explosivos dejó lesiones de consideración en dos ciudadanos, a quienes expresaron su solidaridad y desearon una pronta recuperación.

Además, el ataque causó severos daños en la estructura lateral del edificio y en las oficinas, equipos tecnológicos, puertas, ventanas, entre otros. Ante ello, se dispuso la suspensión de labores para preservar y salvaguardar la integridad de los servidores públicos y usuarios.

"La Segunda Fiscalía Provincial Penal Corporativa de Trujillo ha iniciado la investigación correspondiente para esclarecer los hechos e identificar a los que resulten responsables", indica el comunicado.

En su pronunciamiento, el Ministerio Público también pidió al Poder Legislativo implementar una política criminal más eficiente en materia de seguridad ciudadana, y que la Policía Nacional del Perú cumpla una labor preventiva efectiva, tal como establece la Constitución.

Finalmente, la institución solicitó al Ministerio del Interior reactivar la labor de inteligencia policial para que las acciones preventivas se realicen antes de que se concreten los delitos, y no cuando el daño ya haya afectado a la sociedad.



Extra

Una publicación de Editora Expreso Extra S.A.C.
Calle Luis Carranza 2280 / Lima Perú
Central telefónica: 612-4000 Anexos: 105 / 135
Publicidad: Anexos. 226-221

Director periodístico: Antonio Ramírez Pando

Editor: Russell Reyes **Jefe de Redacción:** José Tafur
Editor Espectáculos: José Huapaya
Edición especial: Alberto Nayo **Diseño:** Margarita Nieves

EXTRANJERO LUCHA POR SU VIDA

VENEZOLANO ATACADO DENTRO DE AUTOMÓVIL

En medio de una balacera infernal resultó gravemente herido un ciudadano venezolano, quien fue trasladado al Hospital de Ventanilla, donde se debate entre la vida y la muerte.

La víctima del atentado fue identificada como Frederick Miguel Yanez Moreno (38), quien, según testigos, pasaba por la Mz. B del A.H. Valle Verde, a bordo de un auto Chevrolet de placa AZG-207, cuando una motocarga lo interceptó abriendo fuego contra él.

En la escena del atentado se encontraron aproximadamente 17 casquillos de bala, lo que evidencia la intensidad del ataque contra el ciudadano extranjero.

Se conoció que Moreno recibió varios impactos de bala en el pecho y en la pierna.

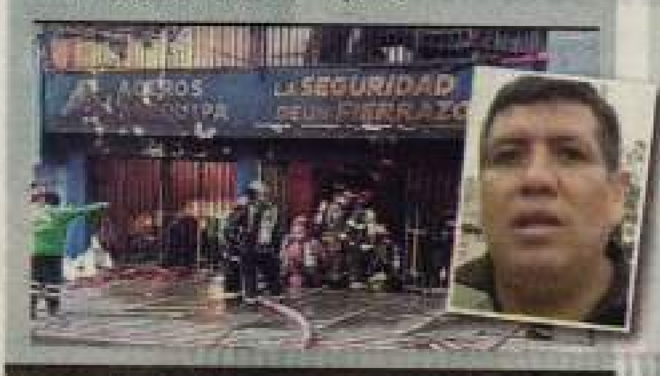


EXTORSIONADORES SE LO QUEMARON

HACEN POLLADA PARA AYUDAR A FERRETERO

Vecinos y trabajadores de un empresario ferretero en Comas, que perdió todo después de que extorsionadores lanzaran un explosivo a su negocio, el cual terminó reducido a cenizas, organizan una pollada para ayudarlo.

Según el hombre de negocios, las pérdidas llegarían a los 2 millones y ahora tiene que pagar un préstamo bancario, por lo cual se encuentra preocupado. "Ya no hay nada, y los trabajadores me preguntan qué vamos a hacer. Necesitamos ayuda, todo suma", dijo Arom Center, quien brindó el siguiente número: 950 288 311 para recibir ayuda.



FUE ASESINADO DE 7 BALAZOS

Sicarios lo atacaron cuando bebía licor con amigos.

En segundos, "sicarios" acabaron con la vida de un hombre de 55 años, quien recibió varios balazos uno de ellos en la cabeza, cuando conversaba tranquilamente con unos amigos al costado de una tienda en Carabayllo.

El crimen ocurrió a plena luz del día en el jirón Miguel Grau, en la zona de El Progreso, a una cuadra del Mercado La Cumbre, hasta donde llegaron dos sujetos a bordo de una moto, quienes al divisar a su víctima perpetraron el ataque.

El hecho de sangre quedó grabado gracias a unas cámaras de seguridad. Se puede apreciar cómo el sicario desciende de la moto, se acerca al grupo de personas que trabajaba y dispara directamente contra Luis Román Torres Flores (55).

En medio de la confusión y la desesperación de los presentes, las personas salieron corriendo e intentaron refugiarse de las balas. Mientras tanto, los sicarios lograron escapar.

Luis Torres, aún con vida, fue trasladado al hospital Sergio Bernales, donde los médicos de turno solo pudieron constatar su muerte.



Atentado quedo registrado por las cámaras de seguridad de las viviendas cercanas.





Se conoció que fueron siete los impactos de bala que recibió Luis Torres en diferentes partes del cuerpo, uno de ellos en la cabeza.

Peritos de criminalística llegaron a la zona y acordonaron el lugar para iniciar las investigaciones. En total, se hallaron 12 casquillos de bala en la escena del crimen.

PIDEN SEGURIDAD

Los residentes del lugar indicaron que no es la primera vez que ocurre un hecho similar en la zona y denunciaron que solo hace una semana un mototaxista fue asesinado, por lo que pidieron mayor seguridad.

"Acá mismo mataron a un mototaxista, ahora a este señor. No hay seguridad, no hay policías, tampoco alcalde, solo llegan cuando necesitan votos, de ahí nada", reclamaron los residentes, ya cansados de los hechos delictivos.

Los vecinos indicaron que la víctima mortal no era de la zona y nunca antes lo habían visto.

HAMPONES DESTROZAN LA PIERNA A MAMITA

Vendedora de comida resultó grave tras explosión de granada.

Necesita 5 mil soles para que médicos le coloquen clavos y platinos.



Miluska permanece internada en el hospital a la espera de recolectar el dinero para su operación.

El pasado 16 de enero, Miluska Olmedo y su esposo decidieron llevar a su hija de 2 años a pasear al centro comercial Mall del Sur, en San Juan de Miraflores.

Después de disfrutar un agradable momento en familia, emprendieron el regreso a su casa en Villa El Salvador, empujando el cochecito de su bebé con dirección a la estación Atocongo.

Sin embargo, al transitar por la calle Los Lirios, fueron víctimas de un ataque criminal.

Dos delincuentes en motocicleta arrojaron una granada de guerra, que iba dirigida a un grupo de meretrices que trabajaban en la zona.

Las cámaras de seguridad captaron a las trabajadoras sexuales corriendo desesperadas para ponerse a salvo, pero la granada explotó en cuestión de segundos, afectando a nueve personas, entre ellas, Miluska y su esposo.



GRAVES HERIDAS

Miluska quedó gravemente herida. Las esquirlas del explosivo impactaron en su espalda y brazo, y le destrozaron la pierna izquierda, fracturándole el fémur.

Su esposo, Robne Muggi, también sufrió lesiones, pero logró abrazar a su pequeña hija para protegerla del estallido. "Ella no podía moverse, gritaba del dolor", relató entre lágrimas.

La joven madre fue auxiliada por paramédicos y trasladada de emergencia al hospital María Auxiliadora, donde los médicos confirmaron la gravedad de sus lesiones.

AYUDA URGENTE

Miluska necesita una operación urgente para que le coloquen platinas o clavos en la pierna, pero el sistema de salud aún no le ha proporcionado los insumos médicos necesarios. La familia ha recurrido a laboratorios privados, donde el costo de los materiales asciende a 5 mil soles, una cifra inalcanzable para ellos. Miluska se gana la vida vendiendo anticuchos, mollejitas y salchipapas en los alrededores de un mercado en Villa El Salvador. Si desea colaborar con esta familia, puede hacerlo a través de Yape: 992 125 639.

Cualquier granito de arena será invaluable para que Miluska pueda recuperarse y volver a cuidar de su pequeña hija.



COSTA VERDE

HOMBRE CAE DEL ACANTILADO

Un hombre de aproximadamente 35 años perdió la vida tras caer del acantilado de la Costa Verde, frente a la playa del Pescador, en el distrito de Chorrillos.

Según la Policía, el hecho se reportó alrededor de las 8:30 de la mañana, cuando se observó a un joven de tez clara, contextura gruesa, vestido con un polo rojo, jean azul y zapatillas, tirado en el circuito de playas.

La víctima cayó desde un precipicio a una altura aproximada de 30 metros.

Agentes policiales y serenos de la municipalidad de Chorrillos acordonaron la zona con cintas de seguridad mientras esperaban la llegada de los peritos de criminalística, quienes se encargaron de examinar el cadáver para determinar las causas del fallecimiento.



'EL TRANSPORTADOR'

CAYÓ CON MÁS DE 730 KILOS DE COCAÍNA

Agentes de la Dirandro intervinieron un tráiler con más de 730 kilos de droga camuflada en su estructura en la avenida Néstor Gambetta, en el distrito de Mi Perú.

El vehículo, que partió de Ecuador, era conducido por Johnatan Rosero Paspuel, alias "El Transportador", integrante de una red internacional de narcotráfico.

Durante su trayecto, Rosero Paspuel se comunicaba constantemente a través de mensajes de WhatsApp con un contacto para informar sobre su avance.

En sus reportes, mencionaba los controles policiales, operativos de Sutran y verificaciones en Aduanas, con el fin de garantizar el transporte seguro de la droga, cuyo valor se estimó en 40 millones de dólares. Tras el operativo, Rosero Paspuel y su compatriota Edwin Pazmiño, quien también estaba implicado en la organización criminal, fueron sentenciados a 14 años, 8 meses y 8 días de prisión por el delito de tráfico ilícito de drogas.

- **Cámaras registraron a sicario huyendo en una motocicleta.**

PERIODISTA FUE AHORA ASESINADO

Con 11 disparos en el cuerpo, un periodista fue asesinado por un sicario en la puerta de su vivienda en Ica.

Gastón Darío Medina Sotomayor fue atacado por el criminal cuando se dirigía a su centro de trabajo, Cadena Sur, Canal 15, del cual era propietario y donde se desempeñaba como editor.

El sicario llegó a la calle Los Lirios, en la urbanización San Isidro, a bordo de una motocicleta azul con placa 6307 KB.



Gastón Darío Medina Sotomayor fue atacado por el criminal cuando se dirigía a Cadena Sur (Canal 15).

El vehículo fue fotografiado por un transeúnte con su celular.

La víctima fue trasladada de urgencia al hospital EsSalud Félix Torrealva junto a su acompañante, Edwin Henry Uchuya Lazarte, conocido como "Chicho Producciones".

A pesar de los esfuerzos médicos, Medina falleció, debido a la gravedad de sus heridas.

Wilmer Quispe, abogado de Medina Sotomayor, reveló que había mantenido una última conversación con el periodista a través de WhatsApp sobre un caso en el que este estaba involucrado.

Según la Asociación Nacional de Periodistas (ANP), Medina Sotomayor había denunciado presuntos actos de corrupción en el Gobierno Regional, la Municipalidad Provincial, el Poder Judicial, así como también a grupos de extorsionadores de colectiveros.

Agentes de la Policía acudieron a la vivienda del periodista para recoger los casquillos de bala, revisar las grabaciones de las cámaras de seguridad y analizar la fotografía captada por el transeúnte, con el objetivo de identificar y capturar al responsable.

EN SU HABITACIÓN

APUÑALAN Y ROBAN DOS MIL SOLES A WACHIMÁN

El agente de seguridad Eduardo Enrique Pinedo Huapaya (52) fue asesinado con más de diez puñaladas en la cabeza y el cuerpo mientras bebía licor con un supuesto amigo, en San Juan de Miraflores.

De acuerdo con María Ojeda, hermana del occiso, el delincuente no solo acabó con la vida de su familiar, sino que también le robó dos mil soles. Pinedo Huapaya trabajaba como vigilante en el Hospital Dos de Mayo, en el Cercado de Lima. El agente se había mudado recientemente al lugar donde ocurrió el ataque. Rentó un cuarto en la av. Pedro Miotta.

Lamentablemente, el vigilante no resistió las heridas y falleció en el Hospital María Auxiliadora. Su hermana pide a la policía que den con el responsable de este crimen y lo capturen lo antes posible.



Jesús Barco

CONFIRMA BODA CON MELISSA KLUG

Se nos casan. Contra viento y marea, ellos quieren darle la contra a la ola de peleas y rupturas a las que las parejitas de Chollywood nos tienen acostumbrados.

Melissa Klug y Jesús Barco sorprenden a todos y se alistan para darse el sí pero, sorprendentemente, en una boda sencilla y sin mucho ruido, todo lo contrario a lo que acostumbran algunas figuras de nuestra farándula.

YA PIDIÓ LA MANO

Aunque no ha sido un comunicado muy oficial, el encargado de dar la noticia fue el pelotero, quien contó que la pedida de mano ya se dio por adelantado y que el próximo año, sí o sí, los veremos amarrados con todas las de la ley.

"Yo ya le pedí la mano, yo soy muy familiar, me gusta mi familia. Cuando formalicé con ella se vino el tema de mi hija; entonces, ahorita es lo más importante el bebé. Ya lo hemos conversado, así que ya, con calma y poco a poco. Este 2025 puede haber sorpresas", declaró Barco.

La parejita le dio la bienvenida a su hija Cayetana en 2023 y afianzaron así la relación que mantienen desde 2020.



ALGO SIMPLE NOMÁS

Otro detalle que el pelotero reveló fue que ellos no están pensando aún en dar sus votos ante Dios y prefieren una ceremonia no tan ostentosa ni espectacular.

Para la parejita, parece que lo más importante es vivir juntos más experiencias; claro, así ahorran un poco y gastan su billetito viajando adonde ellos se les antoje.

"Por la iglesia todavía, civil nomás. Yo siempre he querido casarme bien para después disfrutar bien, pero ella me dice que quiere algo más pequeño, con familiares, amigos, y la plata que vamos a gastar en todo eso la gastamos en un viaje. Lo mejor que uno puede dejar en la vida son los recuerdos, eso pienso", precisó Barco para un podcast en un medio local.

CHALACA CONFIRMA

Melissa Klug ya había dejado entrever su voluntad de casarse y dejó claro que ya su familia está completa con la llegada de Cayetana. La 'blanca de Chucuito' descartó tener más hijos.

Barco es el último en la lista de peloteros que conquistaron a la chalaca, quien en su pasado mantuvo romances con Jefferson Farfán, Abel Lobatón y Diego Chávarri. Aunque su amor de adolescencia fue Raúl Marquina, un empresario 12 años mayor que ella.

PELOTERO REVELÓ QUE YA LE PIDIÓ LA MANO Y SE AMARRAN CONTRA VIENTO Y MAREA EL PRÓXIMO AÑO.

SOLO LO HARÁN POR LO CIVIL Y EL BILLETE QUE SE AHORREN SERÁ PARA VIAJAR ADONDE ELLOS DECIDAN.

GIULIANA RENGIFO NO VA MÁS CON MARYTO

LO PENSÓ MEJOR: "YA NO HAY AMOR"

Poco le importó haber retomado su relación hace pocos días. Giuliana Rengifo no aguantó pulgas y decidió cortar definitivamente su relación con el salsero Maryto y grita ahora sí su soltería.

"Estoy mejor soltera, porque ya no hay amor. Así nadie daña mis sentimientos. Acá no importa el día ni qué fue lo que pasó; lo que importa es que ya no estamos y somos felices solos", afirmó en exclusiva a EXTRA.

A pesar de todo, no le guarda rencor al salsero. "Le tengo mucho cariño y admiro su talento, pero como amigos. Como pareja, no", dijo.

Aclaró también los rumores de un presunto embarazo. Precisó que el último fin de semana llegó a una clínica por una intoxicación y no por otras razones. **(José Huapaya Solano).**

"LOS ARDILES" ROMANTICONES

ANUNCIAN CONCIERTO POR EL "DÍA DE SAN VALENTÍN"



Los Ardiles se alistan para el show denominado 'Encuentro valses y boleros', junto a los Hermanos Castro, el viernes 14 de febrero en el centro de convenciones La Flor de la Canela en La Victoria. "Ese día cantaremos valses románticos de José Escajadillo y Mario Cavagnaro, también nuestros clásica jarana. Pero los boleros correrán por cuenta de los Hermanos Castro", añadieron los músicos.

Extra SHOW

Reemplazo. La periodista Ely Yutronic apareció ayer en la conducción del noticiero matinal de ATV. Sin embargo, ella reveló que va a reemplazar dos semanas a Mari Calixtro que está de vacaciones. La veremos por partida doble en el referido canal.

ESTRENO. **Las actrices Patricia Portocarrero, Katia Condos, Gianella Neyra y Milene Vásquez cuentan las semanas para el estreno de la película 'Soltera, casada, viuda, divorciada 2'. La fecha confirmada es el viernes 17 de abril a nivel nacional.**



Mudo. Christian Domínguez contó que ni por todo el dinero del mundo se sentaría a contar sus intimidades en un programa. Esto después que se le preguntara si estaría en el sillón rojo con Beto Ortíz, flamante jale de Panamericana Televisión. "No pasa nada, eso no va conmigo, lo descarto totalmente", aseveró el 'Wachimán'.

Víctor Yaipén Uypán

HIJOS PROMETEN QUE SU MÚSICA NUNCA MORIRÁ

El 'Papá de la cumbia' nunca morirá. Los hijos del gran Víctor Yaipén Uypán: Giancarlo, Donald, Rossela, Erick, Billy, Víctor Jr. Yaipén Senador, juraron delante de su tumba que su legado nunca morirá.

Los herederos del creador del Grupo 5 y la Orquesta Candela se encuentran bastante conmocionados por la repentina partida de su progenitor.

"Él nos dejó ya el camino hecho, nosotros vamos a continuar para honrar su nombre. Además, para que su música nunca se apague y sigamos alegrando al Perú y al mundo como él lo hizo en vida", sostuvo Donald Yaipén.

Contó que antes de su partida puso la voz en una canción que él había escrito hace algunos años y que no había podido grabarla.

"Solo nos faltó hacer el videoclip, pero de todas maneras vamos a lanzarla en algunos días más. Será nuestro mayor homenaje para él", aseveró el tecladista y productor musical.

Víctor Jr. también manifestó su enorme dolor por la irreparable pérdida de su ser querido y, al igual que su hermano, dijo que ahora más que nunca tienen que continuar empujando con más fuerza la Orquesta Candela.

"Él, todo el tiempo nos alentaba a seguir produciendo canciones, era quien le daba los toques finales y gracias a su visión y talento, cuántos temas son historia de la cumbia peruana", refirió a Extra.







Su tío, Walter Yaipén Uypán, no pudo evitar derramar algunas lágrimas frente al féretro de su hermano mayor.

"Nosotros éramos muy unidos, siempre lo visitaba. Ahora estoy para apoyar en todo lo que se pueda y decidan mis sobrinos", afirmó el líder de la orquesta Los Hermanos Yaipén.

HOY LO ENTIERRAN

Los restos del artista nacido en la cálida ciudad de Monsefú, son velados en el salón Nazca, en el Ministerio de Cultura, ubicado en el distrito de San Borja.

Decenas de familiares desfilaron por el lugar para despedirse del maestro.

Las exequias serán hoy en el cementerio Jardines de la Paz, en Lurín a las 3 de la tarde.

(José Huapayua Solano)

- LOS HEREDEROS DE FUNDADOR DEL GRUPO 5 Y LA ORQUESTA CANDELA CONTINÚAN CON SU LEGADO ARTÍSTICO.
- RESTOS DEL 'PAPÁ DE LA CUMBIA NORTEÑA' SERÁN SEPULTADOS ESTA TARDE EN CEMENTERIO DE LURÍN.

DIJO TRUMP A SU RETORNO A LA CASA BLANCA, JURÓ COMO 47 MANDATARIO

"LA EDAD DE ORO DE EE.UU., COMIENZA AHORA MISMO"



Donald Trump juró ayer como el 47.º presidente de EE. UU., marcando el inicio de su segundo mandato.

El magnate regresa a la Casa Blanca tras perder con Biden los anteriores comicios y realizar una travesía por el desierto de 4 años.

En su discurso de investidura, el nuevo inquilino de la Casa Blanca dijo que "la edad de oro de EE. UU. comienza ahora mismo", asegurando que "el declive de Estados Unidos ha terminado". La declaración de emergencia nacional y el envío de militares a la frontera sur del país, así como la designación de cárteles como organizaciones terroristas extranjeras, están entre sus primeros pasos anunciados en el cargo.



Trump reiteró su intención de cambiar el nombre del golfo de México por el de golfo de América y recuperar el control del canal de Panamá. Prestó también atención a las ambiciones espaciales y prometió que plantarán "la bandera de las barras y estrellas en el planeta Marte". A lo largo de su campaña y tras su elección, prometió solucionar problemas económicos que enfrenta el país y 'Hacer a EE. UU. grande otra vez', como reza uno de sus eslóganes.

GOLFO DE MÉXICO POR AMÉRICA

QUIERE REBAUTIZAR

El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, prometió en su discurso de investidura renombrar el 'golfo de México' como 'golfo de América' y "retomar" el Canal de Panamá, reiterando así algo que ya adelantó desde que ganó las elecciones en noviembre pasado.

Algo que ya está tratando el Congreso como propuesta de ley de la facción más conservadora, declaró Trump en su discurso.



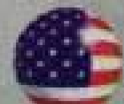
MELANIA TRUMP

Se convirtió en protagonista con sombrero

Melania Trump se convirtió en una de las protagonistas de ceremonia de toma de posesión del 47° del presidente de Estados Unidos, Donald Trump. La eslovena optó por un diseñador estadounidense no conocido, pero habitual en su armario, Adam Lippes, un atuendo sencillo con un accesorio inesperado y protagonista: un sombrero.

ENTRE ELLOS A COMITÉ QUE INVESTIGÓ ASALTO A CAPITOLIO

BIDEN CONCEDE INDULTOS PREVENTIVOS A POSIBLES BLANCOS DE DONALD TRUMP



El presidente de Estados Unidos, Joe Biden, emitió ayer un perdón preventivo a Anthony Fauci, que lideró la estrategia contra la epidemia de la COVID-19, el general retirado Mark Milley y los integrantes del comité de investigación del asalto al Capitolio para evitar que puedan ser castigados por la nueva Administración de Donald Trump, que ayer asumió la Presidencia del país. En un comunicado, la Casa Blanca señaló que los perdones "no deben ser confundidos con el reconocimiento de que estos individuos han cometido algún delito ni su aceptación debe ser malinterpretada como una admisión de culpabilidad de cualquier infracción". "Nuestra nación debe a estos servidores públicos una deuda de gratitud por su incansable compromiso con nuestro país", añadió el presidente saliente.



HÍGADO

CÓMO DEPURARLO

Prevenga estreñimiento, elimine gastritis, colesterol y psoriasis.

Tomar jugos de frutas aporta a su cuerpo: proteínas, carbohidratos y vitaminas concentradas.

Deiter Linares, gerente de Perú Natural, dice que no hay nada mejor que desayunar frutas dulces.

El fundador de Perú Natural, recomienda consumir jugos o extractos sin agregar azúcar.

Este producto fermenta los jugos y produce gastritis. El azúcar causa osteoporosis, caries y engorda. Por más natural que sea un jugo si se añade azúcar refinada se echa a perder.



EL DATO

CURSO COCINA INKA

Todos los domingos de enero y febrero de 11 a 1 p. m. se dan clases de cocina inka y frutas curativas. Costo 30 soles, informes 992909120

JUGO PARA GASTRITIS

Necesita un trocito de mashua, 100 gramos de papa blanca, 100 g de pepino, 100 g de camote amarillo, 50 g de pimentón, 100 g de yacón. Extracte los elementos duros y licúe los blandos. Tome en ayunas por las mañanas por una semana, descanse tres días y continúe una semana más.

LIMPIA HÍGADO

Necesita 200 gramos de piña, 200 gramos de manzana delicia, el corazón de una alcachofa, 50 gramos de noni. Pase por el extractor la piña y la manzana, licúe con el noni y el corazón de alcachofa. Cuele y tome por 10 días seguidos en ayunas por las mañanas. Descanse tres días y continúe 10 días más.





ANTI COLESTEROL

Necesita el jugo de tres naranjas, 50 gramos de pimentón, 100 grs de yacón, 100 g de berenjena.

Pase por el extractor los ingredientes sólidos y mezcle con el jugo de la naranja. Tome por siete días seguidos en ayunas por las mañanas. Descanse tres días y continúe siete días más. Añada en cada toma cinco vasitos del extracto de sanky.







INGREDIENTES

- 400 g de pechuga de pollo
- 1 cebolla picada en cuadritos
- 1 cucharada de ajo
- 3 cdas. de ají amarillo molido
- 1 cdta. de palillo
- 2 papas blancas,
- 1 zanahoria picada
- 100 g de arvejas
- 1 taza de caldo de pollo
- 2 cdas. de hierbabuena picada
- Aceite, pimienta, comino y sal



PREPARACIÓN

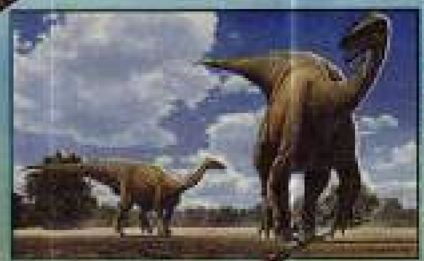
Corta papas, zanahorias en cuadrados pequeños y reserva. Corta pechuga en cubos. Reserva. Pon olla al fuego y agrega un poco de aceite, cuando esté caliente echa cebolla y sal. Fríe hasta traslucir. Añade ajo, mezcla y sigue sofriendo. Echa ají amarillo, comino, palillo y pimienta. Cuece unos minutos. Añade pollo en cubos y dora. Pon la papa, hierbabuena, sal y caldo de pollo. Cocina 20 minutos. Echa arvejas y zanahoria. Cuece todo y sirve, puedes acompañar con arroz.

Plateosaurus ("lagarto ancho") vivió durante el período Triásico, hace entre 214 a 204 millones de años, en lo que hoy es Europa. Plateosaurus es un sauropodomorfo basal, uno de los así llamados "prosaurópodos". Se reconocen como válidas tres especies, la Plateosaurus trossingensis del Noriense tardío y el Rhaetiense, Plateosaurus longiceps de edad similar y el levemente más antiguo Plateosaurus gracilis.

Alberto Napa /Alberto.napa@express.com.pe
Extra escolar Vacacional

Los dinosaurios

Plateasaurios



Cráneo pequeño y estrecho

El cráneo de Plateosaurus es pequeño y estrecho, rectangular al ser visto de lado, y casi tres veces más largo que alto. Tenía un foramen temporal lateral casi rectangular en la parte posterior. Las grandes órbitas oculares, la fenestra antorbital de aspecto casi triangular y las narinas son casi del mismo tamaño. Las mandíbulas tenían varios dientes pequeños en forma de hoja: de 5 a 6 en el premaxilar, 24 a 30 en el maxilar, y 21 a 28 en el dentario. Las gruesas coronas romas de los dientes, que contaban con bordes aserrados le permitían triturar la materia vegetal.

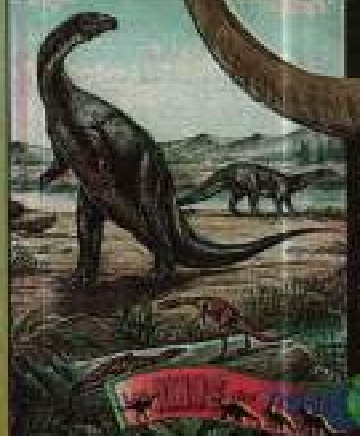
Poderosa mordida

La posición baja de la mandíbula le daba a los músculos masticatorios un efecto de palanca, de modo que Plateosaurus podría realizar una poderosa mordida.

Herbívoro de cuello largo

Plateosaurus era un herbívoro bípedo con un largo cuello móvil, dientes afilados pero rechonchos para triturar plantas, poderosos miembros traseros, brazos cortos pero musculosos y manos prensiles con grandes garras en tres de sus dedos, posiblemente usadas para defenderse y alimentarse.

Su tamaño de adulto era más o menos uniforme, los individuos completamente desarrollados variaban entre 4.8 a 10 metros de largo y pesaban entre 600 a 4000 kilogramos. Estos animales vivían entre 12 a 20 años.



Los brazos, patas y cola

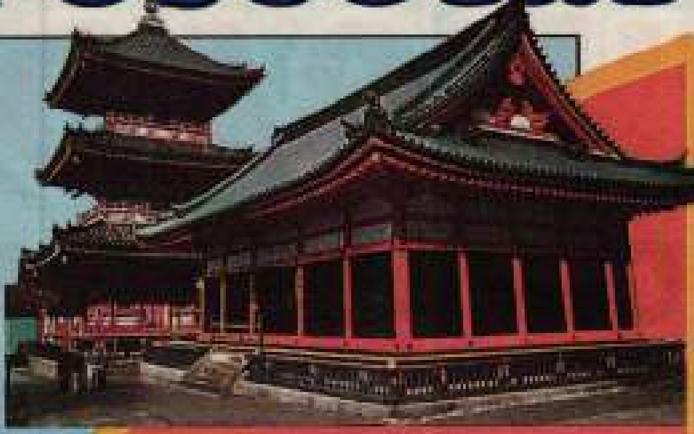
Los brazos de Plateosaurus eran muy cortos, incluso comparados con los de muchos otros "prosaurópodos". Aun así, poseían una constitución robusta, con manos adaptadas para tomar objetos. La cintura escapular era estrecha, con frecuencia, se la muestra desalineada en los montajes, y sus clavículas terminaban tocándose en la línea media del cuerpo. Los miembros posteriores se mantenían bajo el cuerpo, con las rodillas y tobillos levemente flexionados, y el pie era digitígrado, lo que significa que el animal caminaba apoyándose sobre sus dedos. Las patas proporcionalmente largas y el metatarso muestran que Plateosaurus podía correr rápidamente con sus patas. Su cola era la típica de los dinosaurios, musculosa y con gran movilidad.

La longitud del Plateosaurus

Los adultos Plateosaurus alcanzaban 4,8 a 10 metros de longitud, y variaban en masa de 600 a 4000 kilogramos. La especie geológicamente más antigua, P. gracilis, anteriormente denominada Sellosaurus gracilis, era algo menor, con una longitud total de 4 a 5 metros.

La respiración

La cantidad de aire movido en cada respiración, determinó que serían aproximadamente 20 litros para un individuo de Plateosaurus con un peso estimado en 690 kilogramos, o 29 ml/kg de peso corporal. Este es un valor típico para las aves, pero no para los mamíferos.



Templo Kiyomizudera



Kiyomizudera, en japonés "templo del agua pura" denomina a varios templos budistas, está ubicado en la antigua ciudad de Kioto, Japón. El templo data del año 798, aunque una parte de los edificios fueron construidos en 1633.

El edificio principal de Kiyomizudera destaca por su enorme baranda, sostenida por cientos de pilares, que sobresale de la colina y ofrece impresionantes vistas de la ciudad. Debajo de la sala principal se encuentra la cascada Otowa-no-taki, donde tres canales de agua caen en un estanque. Los visitantes del templo cogen el agua de la cascada, de la que se piensa que tiene propiedades terapéuticas, en tazas de metal. Como contrapunto a la masa de templos de techos piramidales destaca la esbeltez y verticalidad de las pagodas que contrasta con el boscoso perfil de la montaña.

Los diferentes edificios forman un complejo donde hay varios recintos sagrados. El más notable es quizás el santuario Jishu (Jishu-jinja), dedicado a Okuninushino-Mikoto, un dios del amor y los "buenos matrimonios". Este santuario posee dos "piedras del amor" situadas a 18 metros la una de la otra, distancia que los visitantes solitarios intentan sortear con los ojos cerrados.



Frases CÉLEBRES

"La medida del amor es amar sin medida". San Agustín

REFRANES y su significado

Quien mal anda mal acaba. Expresa que quien actúa mal en diversas situaciones probablemente termine perjudicado.

Inglés básico

Español	INGLÉS	Pronunciación
Por favor	please	plis.
Hola	hello	jelou.
Buenos días	good morning	guud morning
Buenas tardes	good afternoon	guud afternun.
Buenas noches	good night	gud nait.
Adiós	good bye	guud bai.
Hasta luego	see you later	Si iu leiter.
Está bien	that's all right	dats ol rait.
Lo siento	I'm sorry	Ai am sorri
Perdóname	excuse me	exkius mi.
Señor	Mr.	mister
Señora	Mrs.	misis.
Señorita	miss	mis.
Yo soy	I am	ai am



País	Gentilicio	Perú-Lugar	Gentilicio
Congo	congoleño	Huancavelica	huancavelicano
Corea del Norte	norcoreano	Huancayo	huancaíno
Corea del Sur	surcoreano	Huánuco	huanuqueño
Costa de Marfil	marfileño	Huaral	huaralino
Costa Rica	costarricense	Huaraz	huaracino
Croacia	croata	Huarmey	huarmeyano
Cuba	cubano	Huamanga	huamanguino

Vocabulario QUECHUA

QUECHUA	Español
Ayllu	familia.
Hák	pie.
Aymuray	cosecha.
Phuyu	nube.

QUECHUA	Español
Muchana	besar.
¿Maymanta katiki?	¿De dónde eres?
Chichi	seno.
Apyu	caballo.
Chichinmi	amamantar.
Thehtichi	freír.

ADIVINANZAS

1. Me llamo Leo, me apellido pardo, seguro lo sabrás soy el...

2. Yo nado en los mares y por no ir nunca vacía siempre digo que voy llena.

RESULTADOS: 1. El leopardo. 2. La ballena.



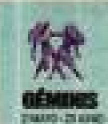
Extragrama
CARLOS SAYÁN
1
2
3
4
5
OBSERVAR
Y (INGLÉS)
CATEDRAL
VOCALES
GAS ANES-TESICO
EMPERADOR RUSO
HIJO DE NOÉ
OCÉANO
SERPIENTE CONSTRIP-TORA
DESVÁN
CUNA DE VALDELO-MAR
CAPITAL: KINSHASA
MAMÍFERO CARNIVORO (PL.)
BLANDA
PRIMER MES
CONSONAN-TES
PODA
Nº ATÓMICO 47
ALBUR
EMPERADOR INCENDIO ROMA
CUCU-RUCHO
2DA. NOTA MUSICAL
TORPE
DELE-TREAR
PUNTOS CARDINALES
INDIGENAS DE FILIPINAS
2 (ROMANO)
RODIO
APÓCOPE DE MAMÁ
ASNO SALVAJE
CROMO
6
7
3DA Y 5TA. DEL ABC
RAIGÓN
PREF. DE TIERRA
OSMIO
"ADORO" (COMPOSITOR)
ALETA
AIRE (INGLÉS)
QUEPIS
VOCALES
LETRA DOBLE
CAMINO
INTERJ. DOLOR
PARTE DEL HUEVO
ARTÍCULO NEUTRO
SODIO
SECULAR
CALCIO
DEUDO
AL NIVEL
"MARIA BONI-TA" (COM-POSITOR)
SI (INGLÉS)
ANTES PERCIA
AVE PALEO-CONATA
LUSONISTA
ALUMINIO
CÓLERA
8
RADIAL NEÓN
FIN (INGLÉS)
MADRE DE ISAAC (SEILA)
ESTUARIO
DIOS EGIP-CIO
PREFIJO DE MONTAÑA
FIN (INGLÉS)
CLORURO DE SODIO
LA (INGLÉS)
EL MIO ... CAMPEADOR
ASTRO REY
OSMIO
AHORA
RÍO DE FRANCIA
YODO
MAR (INGLÉS)
INTRUSO
ALUMINIO
SOLUCIÓN ANTERIOR
RELAX
Coloque en los casilleros vacios los cuatro signos arimeticos que sea conveniente para que coincida con el resultado.
25
12
5
=
4
4
6
PALABRA MAGICA
Coloca la letra en su correspondiente lugar guiándote por las letras dadas; una vez resuelto en el sector sombreado podrás leer una palabra.
L
I
S
F
A
R
TRAFAS
RIEGOS
TRONAR
POTATO
TRAGAR
LADINO
RUEDAS
Descubre la palabra oculta teniendo en cuenta que puede estar escrita en sentido horario o antihorario.
1
S T R I B U N A
2
D A R T S A C O
3
P O R T A L E S



HORÓSCOPO de POCHITA


ARIES
Sumará logros y se destacará. Gente influyente recomendará su trabajo. Nada ni nadie podrá interferir en la vida de relación; la atracción mutua brillará.


TAURO
Delegará asuntos que le hacen perder tiempo y atenderá lo importante. Expresará sentimientos profundos y descubrirá una armonía que desconoce.


GÉMINIS
El ambiente de trabajo mejorará y la cooperación comenzará a crecer. Su fuerte encanto encenderá el fuego de un romance que sufre cierto desgaste.


CÁNCER
Resultados positivos fluirán y los proyectos comenzarán a tener definiciones. Un encuentro fortuito podría derivar en algo, pero íntimamente querrá estabilidad.


LEO
Querrá concretar los proyectos, pero antes, se dedicará a estudiar bien el terreno. Crecerán los momentos placenteros compartidos en pareja; sueño cumplido.


VIRGO
Sus actividades tomarán un nuevo giro y se convertirán en éxito. Nuevo plan. Un viaje improvisado encenderá la convivencia de la pareja y la fortalece.


LIBRA
Propuestas curiosas pero atractivas arriesgarán sus logros; atención. Si mantiene las conductas obstinadas, podría no percibir muestras de afecto.


ESCORPIO
Fin a etapa con poca iniciativa e ideas fallidas; su proyecto crecerá. Los impulsos de libertad crearán molestias en la pareja, pero lo remontará.


SAGITARIO
Un proyecto tendrá una clave que asegura el éxito de los planes. Una actitud recatada ejercerá cierto encanto y favorecerá el inicio de una relación.


CAPRICORNIO
Surgirán reclamos y demoras, pero la actividad no se resentirá. Crecerá la conexión con su pareja y se sucederán los encuentros placenteros.


ACUARIO
Resistirá ideas nuevas pero el éxito que tienen le convencerá de su efectividad. Su fuerte encanto atraerá a un entorno de personas con atributos muy distintos.


PISCIS
Su genio creativo dará respuestas acertadas que serán seguidas por todos. Un gesto sutil será más claro que palabras huecas y la armonía crecerá.

CITAS AL: 274-7944
Fan Page: buenavibraconpochita

SUSANA AMOR
CUÉNTAME TU VIDA



"AÚN NO QUIERO casarme"

Doctora Susana, mi nombre es Delia, y tengo tres años de noviazgo, y hace poco me acaba de pedir mi novio matrimonio.

El problema es que no me siento preparada todavía para llegar al altar; conozco a toda la familia de William y él también a la mía.

Pero no estoy tranquila, la otra vez vi unos mensajes muy raros de William con una chica en su celular, siento que me engaña.

A pesar de su propuesta de matrimonio, él está muy distante conmigo. Ya no es el mismo de antes, como cuando nos conocimos.

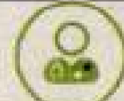
Estoy dudando mucho, la verdad no sé si llegaré a casarme, no quisiera enterarme que haya algo peor por descubrir.

Yo soy ingeniera, al igual que él, y quiero desarrollar mi profesión, sin tener engaños ni decepciones, pero él quiere estar conmigo y me dice que no hay nadie más en su vida, solamente yo, no le creo. Sé que si acepto el anillo de compromiso. No habrá marcha atrás, ayúdeme. ¿Qué hago?

EL CONSEJO

Querida Delia, si no quieres casarte, no lo hagas. Nadie se casa por obligación, sino más bien por amor. Antes de tomar decisiones apresuradas, asegúrate bien de conocer la verdad.

TIPS DE SALUD



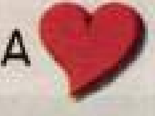
EL ESPOLÓN DEL TALÓN ES CAUSADO POR LA TRACCIÓN AL HUESO ES SOMETIDO POR LA FASCIA PLANTAR, QUE ES LA BANDA ESTRECHA DE TEJIDO QUE CORRE A LO LARGO DE PLANTA DEL PIE.





LA FASCITIS PLANTAR PRODUCE DOLOR EN EL PIE Y EL TALÓN, Y PUEDE CAUSAR HINCHAZÓN, ENROJECIMIENTO E INFLAMACIÓN.

DE CORAZÓN A ❤

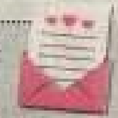


Soltero sin hijos, busca damita joven, atractiva, amante de la moda y sexy. **amador_98@hotmail.com**

Tengo 35 años, deseo conocer mujer madura, entre 41 a 65 años. Escribir a: **carlimaperu@gmail.com**

Mujer madura desea conocer chicos de 21 años para amistad, enviar correo a: **miriamsolitaria3@gmail.com**

Enviar sus cartas a la siguiente dirección: **susanaamor2012@gmail.com**



"QUIERO SER TITULAR Y JUGAR LA LIBERTADORES"



Rafael Guzmán, central de 16 años que se estrenó con el primer equipo de la 'U' durante la gira por Colombia, apunta muy alto.

"Es muy bonito cumplir uno de mis sueños que era debutar con Universitario. Yo creo que es un inicio porque quiero lograr más que solo jugar 45 minutos. Quiero ser titular y jugar la Copa Libertadores este año", declaró.

NUNES DESCARTÓ VÍNCULOS CON LA SELECCIÓN



Tras el amistoso en el que Sporting Cristal venció 2-1 a la Universidad Católica de Chile, Tiago Nunes se refirió a los rumores que lo colocaban como nuevo técnico de 'La Bicolor'.

"Ser nombrado como posibilidad en Perú siempre es un honor, pero no hubo ningún tipo de contacto. En este momento mi único objetivo es seguir trabajando en mi club", aclaró.



EXPLOTÓ EL 'NONNO'

Jorge Fossati habló sobre lo mal que la pasó con algunos periodistas y medios durante su paso por 'La Bicolor'. ¿Se la juró a Eddie Fleischman?

Enojadísimo. A pesar de haberle dado sus mejores deseos a la Selección Peruana tras la separación entre ambos, Jorge Fossati parece no haberla pasado tan bien durante su estancia en nuestro país.

En su entrevista con Wilmer Robles, el 'Nonno' sacó lo peor de sí al recordar su relación con los medios y con ciertos comunicadores.

"Nadie los conoce y siempre tienen que descalificar para que alguien los escuche. Estoy medio podrido de escuchar estos casos, de no sé ni quiénes son, que vivieron mintiendo todo el año. Tengo la prueba de que mintieron con el tema de mi rescisión. Siempre tergiversaron todo asquerosamente. ¿Qué buscan? De tontos no lo pueden hacer, algo buscan", disparó.

El ex DT de la 'U' no dio nombres, pero fue imposible no recordar su pésima relación con Eddie Fleischman y la vez en la que lo encaró.

RENATO TAPIA BUSCARÁ SU REVANCHA ANTE EL REAL

El sorteo de los cuartos de final de la Copa del Rey emparejó al Leganés de Renato Tapia con el Real Madrid, líder de La Liga.

Los 'pepineros' recibirán a la institución 'merengue' el 4, 5 o 6 de febrero en el Estadio Municipal de Butarque, donde 'El Rey de Europa' les pasó por encima con un 0-3 en noviembre.

En otras llaves del torneo, el Atlético de Madrid será local contra el Getafe, el Barcelona pisará Mestalla para enfrentarse al Valencia, y el Osasuna visitará a la Real Sociedad en Anoeta.

'JUANPI' CELEBRÓ CON COPA

Juan Pablo Varillas parece haber dejado atrás un 2024 para el olvido, pues este año lo empezó con la conquista del Challenger de Buenos Aires.

El raquetista peruano se impuso al paraguayo Daniel Vallejo por 2 sets a 0 (6-4 y 6-4) en la gran final del certamen, levantando el séptimo Challenger de su carrera y poniéndole fin a una cruel sequía de 10 meses sin título alguno.

Gracias a esta victoria, nuestro representante regresará al TOP 200 del ranking mundial de la ATP.

VOLANDO PARA ORIENTE

Santiago Ormeño, quien fue ofrecido a Sporting Cristal y al Legia Varsovia de Polonia, firmará por un año con el Qingdao Hainiu FC de China, equipo que la temporada pasada se salvó del descenso por 2 puntos.

Esto fue reportado por el periodista argentino César Luis Merlo, quien añadió que el delantero de 30 años contará con la opción de ampliar su vínculo por un año más.





GROTESCO PAPELÓN

Cerca del final. La tensa relación entre la Federación Peruana de Fútbol y 1190 Sports, empresa encargada de la transmisión de los partidos de la Liga 1, estaría a solo días de escribir su último capítulo.

El periodista César Vivar aseguró que la productora encontró la base legal para romper su contrato, ya que consideran que la FPF no vela por los intereses del fútbol nacional ni por sus clubes.

Si bien ya habían llegado a un acuerdo con Sporting Cristal y Alianza Lima para ponerle paños fríos a su situación, pues mantuvieron una deuda con ambos, la compañía siguió sin pagarle a tiempo a una gran cantidad de equipos.

Además, 1190 Sports comunicó que solo podría cumplir con el 70% de la inversión previamente acordada para la temporada 2025, debido a problemas económicos; y no quedó nada contenta con la repentina inclusión de Ayacucho FC y Deportivo Binacional en el torneo.

La FPF y 1190 Sports romperán su vínculo en estos días y retrasarán el arranque de la Liga 1.

De encontrar la vía legal adecuada, la empresa podría abandonar el país sin saldar su deuda con varios clubes y el problema pasaría directamente a nuestra Federación.

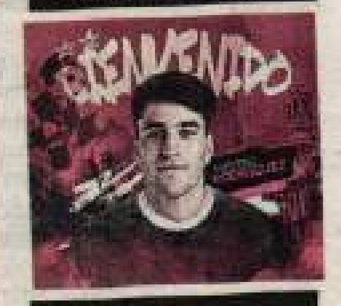
Con la necesidad de encontrar otra productora que se haga cargo de las transmisiones, todo hace indicar que el inicio de la Liga 1 se verá nuevamente aplazado, pues, según reportes, habrán más cambios en el número de participantes y ningún canal quiere firmar contratos con Agustín Lozano.



Volvió. Por la séptima jornada de la Champions League, Barcelona (2° con 15) visitará (3:00 p. m.) al Benfica (15° con 10) de Ángel Di María. A la misma hora, el imparable Liverpool (1° con 18) recibirá al Lille (8° con 13) de Francia.



FICHAJE. El extremo argentino de 25 años, Gregorio Rodríguez, se convirtió en nuevo jugador de Melgar hasta 2027. Llega desde Instituto de su país, donde marcó 4 goles en la Primera División.



Refuerzo. Luiz Henrique, extremo brasileño de 24 años que fue la estrella del Botafogo que ganó Libertadores y Brasileirao, fue vendido al Zenit de Rusia por 33 millones de euros y firmó hasta el 31 de diciembre del 2028.

